



## Nudel-Rezept von my-nudel.de

### Roggennudeln mit Tofu o. Garnelen

#### Zutaten für 4 Personen

200g Tofu o. Garnelen  
4EL Sojasoße  
5EL Sherry  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Paprikaschote  
100g Karotten  
200g Zucchini

3 Frühlingszwiebeln  
200g Champignons  
100g Sojabohnensprossen  
300g Roggennudeln  
Salz  
100g passierte Tomaten  
1TL geriebenes Ingwerpulver

Tofu o. Garnelen waschen, trockentupfen und klein würfeln. Je 2EL Sojasauce und Sherry verrühren. Den Tofu o. die Garnelen darin 15min marinieren. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Gemüse waschen und/oder schälen und putzen. Paprika und Karotten in 3mm feine Streifen schneiden. Zucchini in 5mm dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Champignons in feine Scheiben schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Übrige Sojasauce, restlichen Sherry, passierte Tomaten, Ingwer, Chilipulver und Speisestärke verrühren. Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Paprika und Möhren darin 3min unter Rühren braten, leicht salzen. Zucchini, Pilze, Sprossen und Tofu o. Garnelen dazugeben. Unter Rühren 3min braten. Die gut abgetropften Nudeln untermischen und unter Rühren braten, bis die Nudeln heiß sind.

Das Nudelgericht mit der Sauce aufgießen und unter Rühren erhitzen, bis die Sauce bindet. Das Nudelgericht vom Herd nehmen, mit Salz, Chilipulver und Sesamöl abschmecken. Auf einer großen Platte anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Weitere Rezepte auf erhalten Sie kostenlos auf [www.my-nudel.de](http://www.my-nudel.de)